145

Kgosni
El volador

SIN PARTIDOS POLITICOS

PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
15 de Febrero de 2014. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

Celebración a la Cultura Comunitaria

■ SEMANA CULTURAL DEL 18 AL 22 DE FEBRERO, EN LA UNIVERSIDAD OBRERA
CALLE SAN IDELFONSO 72, CENTRO HISTÓRICO, MÉXICO, D. F.



Por la recuperación de nuestros valores comunitarios

En el marco de la celebración del primer día del año 11 Lagartija del calendario tolteca, la Universidad Obrera de México "Vicente Lombardo Toledano" se complace en invitarlo a reunirnos para festejar y seguir recuperando nuestra memoria histórica.

Parte de la riqueza de esta celebración es participar colectivamente en la recuperación de cuatro principios comunitarios toltecas: ■ Trabajar en comunidad, ■ Trabajar para la comunidad, ■ Patrimonio Comunitario y ■ Responsabilidad Colectiva, cuyas enseñanzas se han colocado como orientadoras del actual repensar social.

Basado en la cosmovisión de nuestros ancestros regresaremos a un episodio histórico que yace en las memorias del tiempo Anawaka, un capítulo de la historia en donde el hombre se conducía por un valor cultural de conexión con su medio social y ambiental. Un momento en el que se vivía y trabajaba para y en comunidad mediante la unión y el apoyo colectivo puesto que el hombre percibía su bienestar sólo a partir de la participación y el esfuerzo comunitario; un momento en que la valorización por todo aquello que tuviera existencia permitía al hombre pensarse sólo como una parte del contexto y por ende interiorizaba y practicaba un respeto integral.

En el evento se llevará a cabo el primer encuentro nacional de productores de amaranto, la presentación del proyecto canasta básica solidaria, reunión de experiencias nacionales e internacionales de dinero comunitario, muestra de medicina tradicional (métodos de sanación de los pueblos originarios del valle de México) y diversas actividades culturales tales como cine, teatro, danza, conferencias y espacios de discusión y debate. ¡Los esperamos! ★

San Ildefonso 72, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México
Teléfonos: 5702-4387, 5702-4087 y 5702-4207

PROGRAMA DE MONEDAS COMUNITARIAS: 22 DE FEB

Informamos a todos los compañeros que la "Celebración a la Cultura Comunitaria" contará con la participación de nuestra moneda autónoma Túmin el sábado 22.

Desde las 9 de la mañana comenzaremos con un documental sobre el dinero.

Luego habrá un diálogo teórico sobre el funcionamiento del mercado capitalista actual y la necesidad de implementar otras formas de intercambio comercial.

Las monedas comunitarias presentes expondrán sus formas de organización e intercambio, sus logros, sus expectativas, para ver de qué manera pueden enlazarse.

Por la tarde habrá un pequeño tianguis donde podremos intercambiar algunos productos y servicios con todas las monedas comunitarias y formas de intercambio presentes.

Podremos llevar algo en buen estado para intercambio: un libro, un disco, alguna prenda de vestir, algo para comer, etc.

Habrá charlas y ciclo de cine sobre el dinero del 18 al 21 feb. ★

EL TÚMIN ESTARÁ PRESENTE EL 22 FEB

OTRA ECONOMÍA ES POSIBLE

CAMBIA CON MONEDAS AUTÓNOMAS

PUEDES TRAER ALGO PARA TRUEQUE

CICLO DE CINE SOBRE EL DINERO

editorial **JULIA SÁNCHEZ**

Vendieron todo lo que generaba ingresos al país y ahora no saben de donde sacar para sus jugosos estipendios, para sus escandalosos sueldos y pensiones como funcionarios públicos que cada vez ganan más y gobiernan menos.

Se necesita ser lo que son para no ver que las privatizaciones pondrían en jaque su vida de reyezuelos. Al quedarse sin empresas paraestatales, sólo les queda robarle al pueblo con aranceles por todo aquello que quepa en su imaginación. "¡Ah, sí, a los pependadores!, a esos vamos a cobrarles impuestos", dijeron. Qué inteligentes, qué brillantes.

Con estas "soluciones" cualquiera ve la clase de parásitos y buenos para nada que tenemos en el gobierno –disculpe el lector el exabrupto, no podían ser de otra forma–. Se trata del lumpen político, ésa es la gente que llega al poder: los más bandidos, los más mentirosos, los más sinvergüenzas e incapaces, los más aduladores, que llegan a robar, a enriquecerse –salvo alguna excepción.

Pero el pueblo de México se va dando cuenta de la situación y se declara "en defensa propia", dispuesto a defenderse a como dé lugar ante las leyes, las autoridades, los bancos y todo aquello que le amenace porque nadie lo va a defender: no hay autoridad, no hay gobierno ni justicia. Y si los hay, ven al pueblo como un enemigo a vencer, obedeciendo a un nuevo orden mundial de exclusión, sometimiento y exterminio. Se trata de una guerra. ¿Qué hacemos?

Hace poco los soldados mataron a un campesino que se defendía del crimen organizado. Dejó su esposa y varios hijos sin padre ni tierra, entre ellos una muchacha de 15 años. ¿Qué será de esa niña?, preguntaban por ahí. Me acordé de Julia Sánchez: "Con tu camino de clase te irás gastando temprano y serás una de dos, inocente prostituta o consciente compañera, una revolucionaria… ¿cuánto depende de mi, cuánto depende de ti?...". Eso vamos a hacer. ★ Recuérdala:

http://www.youtube.com/watch?v=rAmS4wyRizs

Autodefensas Anuncian Revolución Nacional



Mireles: "Nos armamos para defendernos".

José Manuel Mireles líder de autodefensas en Michoacán sostiene que prepara un movimiento insurgente en México, mientras se registran grupos de seguridad civiles en 13 estados del país, según la revista colombiana 'Semana'.

Mireles asegura que el movimiento de policías comunitarios hará una revolución a escala nacional. "Viene la revolución para México. Estamos bien dispuestos a hacer un movimiento insurgente nacional en contra de todo lo que está pasando, porque si el gobierno no pone la situación, nosotros la ponemos", dijo en entrevista con la revista colombiana Semana.

Fuentes oficiales registran grupos de autodefensas en 13 de los 31 estados de la República, en una situación que está fuera de control, confirmó Edgardo Buscaglia, presidente del Instituto de Acción Ciudadana.

"La legislación admite que las comunidades indígenas tengan vigilancia comunitaria. Con base en esas normas, dictadas en otras épocas para enfrentar robos o riñas, miles de personas se están armando. Y las autoridades están legalizando estos movimientos para enfrentar lo que la Policía no puede, pues la corrupción y la infiltración del narcotráfico es generalizada en todos niveles del Estado", publicó el semanario.

La Policía municipal trabaja para los Zetas, el pueblo vecino para el cartel de Sinaloa, los fiscales le responden a empresarios más que al pueblo, sostiene Buscaglia.

Mireles coincidió: "cansados de los abusos, violaciones, ejecuciones, secuestros, extorsiones y de que ejecuten a las personas que denuncian, nos armamos para defendernos porque el gobierno dice que no pasa nada". En los primeros cinco meses durante el gobierno del presidente Enrique Peña Nieto fueron asesinadas cinco mil 296 personas.

En Guerrero, después de que la Policía arrestó a dos de ellos, las autodefensas secuestraron a 60 militares durante 36 horas. Además 600 hombres armados bloquearon la carretera Acapulco-Zihuatanejo "para exigir al presidente que limpie esta zona de la delincuencia organizada".

En Michoacán la Policía local disparó sobre una marcha que denunciaba sus nexos con los Caballeros Templarios. Y en ese estado, en julio, 37 cadáveres aparecieron en 4 días. La violencia también está incendiando Jalisco, Durango, Veracruz, Tamaulipas y Sinaloa. ★ (Resumen)

http://aristeguinoticias.com/1808/mexico/autodefensas-michoacanos-anuncian-revolucion-nacional/
http://www.semana.com/mundo/articulo/autodefensas-mexicana/354411-3

¿SABÍA USTED QUE...

para la venta de Banamex a Citybank en 2001 se eludió el pago de impuestos por 35 mil millones de pesos?

ADEUDAN GRANDES EMPRESAS

$450 MIL MILLONES POR IMPUESTOS

VÍCTOR CARDOSO, La Jornada, 12 Feb 2014

Grandes empresas y corporativos adeudan cerca de 450 mil millones de pesos al fisco durante 2013.

422 mil 742.3 millones los debían personas morales, más otros 25 mil 811.3 millones de personas físicas.

Durante 2009 la Jornada publicó que las empresas de Carlos Slim, ya adeudaban al fisco 70 mil 659 millones de pesos: Grupo Carso, América Móvil, Telecom, Telmex y Telmex.

Cemex debe 38 mil 443 millones de pesos. Grupo México, 11 mil 183 millones de pesos. Grupo Modelo, 8 mil 222. Coca-Cola/Femsa, 2 mil 205 millones. Y un largo etcétera que incluye a Bachoco, TV Azteca, Elektra, Industrias Peñoles y Palacio de Hierro, Wal-Mart, Liverpool, Soriana, Bimbo, Coppel, Altos Hornos, ARA, GEO, Lamosa, Grupo Aeroportuario, Gigante, Sears, Ferromex, Mexichem, entre muchos otros. En 2009, esto representaba 8 veces lo recaudado con los aumentos al IVA.★

http://www.jornada.unam.mx/2014/02/12/economia/027n2eco, http://www.jornada.unam.mx/2009/11/03/opinion/026o1eco

CITAS INCITABLES

"A fuerza de verlo todo, se termina por soportarlo todo...
A fuerza de soportarlo todo, se termina por tolerarlo todo...
A fuerza de tolerarlo todo, terminas aceptándolo todo ...
A fuerza de aceptarlo todo, finalmente lo aprobamos todo." ★

SAN AGUSTÍN DE HIPONA

¿Sabía usted que…

CONTRA LA INFLUENZA

Beba muchos líquidos tibios, te, café, etc., tanto como pueda. Esto tiene el mismo efecto de las gárgaras con agua y sal, pero en sentido inverso: llevan los virus de la garganta al estómago, donde no pueden sobrevivir, proliferar o causar algún daño. ★



IMPUESTOS A PEPENADORES

LO QUE FALTABA



Domicilio fiscal

MANUEL QUEZADA. El Diario de Chihuahua Chihuahua, Chih. 2014-01-25

Ni los pepenadores se salvaron de la reforma fiscal, ya que a partir del presente año están obligados a pagar impuestos y hacer sus declaraciones mensuales ante el Servicio de Administración Tributaria (SAT), como personas físicas con actividad empresarial.[1]

El director de la Cámara Nacional de la Industria de Transformación (Canacintra), Luis Garzón, consideró que es absurdo que la autoridad fiscal pretenda que esas personas que viven al día con la venta de material reciclable de vidrio, cartón, plástico, alambre y aluminio, deban reportar a la Secretaría de Hacienda sus entradas y gastos.

Consideró que la mayoría de esas personas no se saben empresarios y no tienen ese perfil ya que carecen de planeación de negocios, ahorro, información contable y acceso a una computadora para cumplir con el pago de impuestos. "Será interesante ver qué va hacer el SAT cuando esas personas no cumplan con el pago de impuestos, si para cobrarles señalará sus casas de cartón o viejos colchones como garantía de pago", planteó. También señaló que así como hay cientos de pepenadores trabajando en el basurero municipal, hay mucho más personas en la ciudad que recorren diariamente las calles para sacar de los botes de basura, antes de que pase el camión recolector, todo el material reciclable que puedan aprovechar para vender.

Esas personas también estarían obligadas a pagar impuestos, pero eso será mucho más complicado porque no tienen un lugar fijo de trabajo, ni dónde notificarlas. Consideró un abuso extremo pretender cobrar el Impuesto Sobre la Renta, así como el Impuesto al Valor Agregado a las familias que sobreviven de la basura. ★ (Resumen)

[1] El SAT anunció la incorporación al régimen de contribuyentes de unos 400 mil pepenadores y recolectores de la industria del reciclaje identificados en el país, en un esquema fiscal que generaría al fisco ingresos por alrededor de 21 mil millones de pesos anuales. Ver La Jornada 13feb14

DOS HISTORIAS

El Águila y la Gallina

ANTHONY DE MELLO S. J.[2]

Un hombre se encontró un huevo de águila. Se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos.



Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo. Escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, al igual que los pollos. Después de todo, ¿no es así como vuelan los pollos?

Pasaron los años y el águila se hizo vieja. Un día divisó muy por encima de ella, en el límpido cielo, una magnífica ave que flotaba majestuosamente por entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas.

La vieja águila miraba asombrada hacia arriba.

-¿Qué es eso?, preguntó a una gallina que estaba junto a ella.

-Es el águila, el rey de las aves, respondió la gallina. Pero no pienses en ello. Tú y yo somos diferentes a ella.

De manera que el águila no volvió a pensar en ello. Y murió creyendo que era una gallina de corral.

LEONARDO BOFF[3]

Había una vez un campesino que fue al bosque vecino a atrapar un pájaro para tenerlo cautivo en su casa. Consiguió cazar un pichón de águila y lo colocó en el gallinero junto con las gallinas. Comía mijo y la ración de las gallinas, aunque el águila fuera el rey o la reina de todos los pájaros.

Después de cinco años, este hombre recibió en su casa la visita de un naturalista. Mientras paseaban en el jardín dijo el naturalista:

– Ese pájaro que está allí no es una gallina. Es un águila.

– De hecho -dijo el campesino-. Es un águila. Pero yo lo crié como gallina. Ya no es un águila. Se transformó en gallina como las otras, a pesar de las alas de casi tres metros de extensión.

– No –retrucó el naturalista-. Ella es y será siempre un águila. Pues tiene corazón de águila. Este corazón la hará volar un día a las alturas.

– No, no –insistió el campesino–. Ella se convirtió en gallina y jamás volará como águila.

Entonces, decidieron hacer una prueba. El naturalista tomó el águila, la levantó bien en alto y, desafiándola, le dijo:

– Ya que usted es de hecho un águila, ya que usted pertenece al cielo y no a la tierra, entonces, ¡abra sus alas y vuele!

– El águila se posó en el brazo extendido del naturalista. Miraba distraídamente alrededor. Vio a las gallinas ahí abajo, picoteando granos. Y saltó junto a ellas.

– El campesino comentó:

– Yo le dije, ¡ella se convirtió en una simple gallina!

– No -insistió el naturalista- ella es un águila. Y un águila será siempre un águila. Vamos a experimentar nuevamente mañana.

Al día siguiente, el naturalista subió con el águila al techo de la casa. Le susurró:

– Águila, ya que usted es un águila, ¡abra sus alas y vuele!

Pero cuando el águila vio allá abajo a las gallinas, picoteando el suelo, saltó y fue junto a ellas. El campesino sonrió y volvió a la carga:

– Yo le había dicho, ¡ella se convirtió en gallina!

– No –respondió firmemente el naturalista–. Ella es águila, poseerá siempre un corazón de águila. Vamos a experimentar todavía una última vez. Mañana la haré volar.

Al día siguiente, el naturalista y el campesino se levantaron bien temprano. Tomaron el águila y la llevaron afuera de la ciudad, lejos de las casas de los hombres, en lo alto de una montaña. El sol naciente doraba los picos de las montañas.

El naturalista levantó el águila al cielo y le ordenó:

– Águila, ya que usted es un águila, ya que pertenece al cielo y no a la tierra, ¡abra sus alas y vuele!

El águila miró alrededor. Temblaba como si experimentase una nueva vida. Pero no voló. Entonces, el naturalista la tomó firmemente, bien en dirección del sol, para que sus ojos pudiesen llenarse de la claridad solar y de la vastedad del horizonte.

En ese momento, ella abrió sus potentes alas, graznó con el típico kau-kau de las gallinas y se levantó soberana sobre sí misma. Y comenzó a volar, a volar hacia lo alto, cada vez más alto. Voló… voló… hasta confundirse con el azul del firmamento…"

Por eso, compañeros y compañeras, abramos las alas y volemos. Volemos como las águilas. Jamás nos contentemos con los granos que nos arrojan a los pies para picotear. ★

[2] Cfr. Anthony DE MELLO, S. J. *El canto del pájaro*, ed. Sal Terrae, España, pp. 129-130.)

[3] Cfr. Leonardo Boff, *El Águila y la gallina,* Ed. Bonum, Argentina, 1997, p. 19.22

Fureai-Kippu

MONEDA COMUNITARIA EN JAPÓN SIRVE A LOS ANCIANOS



En Japón se ha desarrollado una moneda complementaria que sirve a millones de ancianos. El llamado boleto de cuidado “Fureai-Kippu” es utilizado a nivel nacional desde 1995 cuando el Sr. Hotta, ex-Ministro de Justicia, vio una población creciente de ancianos y una falta de fondos para los servicios. Con esta moneda basada en el tiempo, los jóvenes recibirían un crédito con “horas” para que las utilicen en una fecha posterior, o sus padres o amigos en otro lugar del país.

El “Fureai Kippu” está libre de impuestos. Basándose en una unidad de tiempo que no cambia en valor (una hora es una hora, hoy y a 30 años) y está siempre cubierta 100% por los servicios proporcionados, libre de inflación.

La investigación muestra que si los ancianos pudieran elegir, la mayoría preferiría los servicios pagados con Fureai Kippu, más que las agencias de servicio profesional.



Otro dinero, otras relaciones

Las monedas complementarias crean nuevas relaciones sociales -y comunidad- en vez de eliminarla. En el sistema monetario actual una vez que usted ha pagado, no hay más obligaciones que comunicar.

Concreta el valor de “nosotros”, de la cooperación frente al yo de la competencia, y ofrece mecanismos de defensa y prevención para ayudarse a sí mismo o a los seres queridos aportando tiempo. ★

http://www.emprendedoresnews.com/tips/canjes/por-unas-monedas.html

LA IBERO OFRECE SERVICIO SOCIAL AL TÚMIN

JUAN CASTRO SOTO

La Universidad Iberoamericana en la ciudad de México ha ofrecido que sus diferentes carreras puedan realizar el servicio social en el Mercado Alternativo Túmin, lo cual sería de gran ayuda a este proyecto y a la vez un aporte en la formación de los estudiantes interesados en el dinero comunitario.

Algunos estudiantes de la UVI ya han hecho su servicio social en el Túmin; y diversos estudiantes e investigadores han realizado tesis y otros trabajos de investigación sobre esta moneda en distintas universidades del país. Espinal y Papantla les ha recibido con gusto para compartirles la experiencia.

Asimismo, ha resultado benéfico para las familias que los atienden con hospedaje y comidas pues significa un ingreso extra para ellas.

Sin embargo, no es tan fácil, ya que nos obliga a hacer un esfuerzo organizativo para poder atender a los estudiantes al no estar preparados para ello. En ocasiones llega un camión con 15, 20 y hasta 40 estudiantes y no hay ni una fonda en el pueblo que les pueda brindar todo el servicio de alimentación, ni tenemos compañeros disponibles para atenderlos.

Es que nunca nos hemos organizado para los visitantes; pero tal vez es tiempo de hacerlo, máxime si se trata de estudiantes. ★

La Globalización Va al Desastre: Mujica



Noticias/CanalMatrix (Resumen)

En la II Cumbre de la Celac en La Habana, el presidente de Uruguay, José Mujica, se pronunció por una integración histórica de los países de la región para ser fuertes e influir en el mundo. (CELAC: Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños)

“Tenemos que integrarnos por nuestro propio desarrollo, pero no es solo sumar riquezas o aumentar consumo, es la lucha por la felicidad humana”, y agregó que la vida “no se puede esclavizar”, “no se debe perder”. “No puede intentarse desarrollo contra la felicidad humana. Eso no sería desarrollo”.

“Por qué despilfarramos tanto por todos lados”, se preguntó, criticando que en el mundo se gasten millones de dólares en presupuesto militar. Y advirtió que si la humanidad sigue pensando en sí misma “la civilización está condenada”.

“La globalización es un hecho que va camino del desastre si no somos capaces de vertebrar un programa de conciencia. Pero hay que entender que la integración necesita sembrar una cultura”, dijo.

“Tengo absolutamente claro que la economía capitalista ha significado el acrecentamiento en nuestra cultura del egoísmo y pérdida de la fraternidad humana”, reflexionó.

Dijo que defender la vida significa a su vez “poder mantener y multiplicar los medios gloriosos que ha traído la ciencia y tecnología a favor de la vida humana”. “Pero tenemos que tomar políticas globales. Primero nuestra américa”, subrayó. ★

Los 12 Meridianos

DEL CUERPO HUMANO

Así como tenemos un sistema sanguíneo, uno linfático y uno nervioso, tenemos un sistema energético de una compleja red de canales llamados "meridianos" por los que circula la energía, encargada de las funciones tanto psíquicas como físicas.

En la antigua China dividieron las partes del cuerpo humano en 12 meridianos, en la parte derecha e izquierda. Cada uno es llamado según el órgano a tratar: hígado, páncreas, estómago, etc. Y se agrupan en pares yin y yang; los yin son vías internas y los yang son vías externas.

El Yang tiene polaridad positiva, símbolo de la energía viva, directa (el sol, el fuego, el hombre) y proviene de la energía solar, es decir el cielo.

El Yin, polaridad negativa, es un simbolo de energía más sutil (luna, agua, mujer) y proviene de las microcorrientes que emite la tierra.

Cuando se producen bloqueos energéticos en puntos muy precisos de los meridianos, estos impiden la libre circulación de la energía, provocan disfunciones y el órgano privado de energía se debilita.*

A cada meridiano se puede acceder en los puntos de acupuntura.

CANALES YANG:

1. **Meridiano de la Vesícula Biliar** (44 puntos).
(VB): Para migrañas, insomnio, sinusitis aguda y crónica, así como problemas lumbares y de ciática.

2. **Meridiano del Estómago** (45 puntos).
(E): Para problemas bucales (ulceras bucales, gingivitis, escorbutos) y estomacales (náuseas, indigestión, cólicos).

3. **Meridiano del Intestino Grueso** (20 puntos).
(IG): Para estreñimiento y problemas pulmonares.

4. **Meridiano del Intestino Delgado** (19 puntos).
(ID): Para hinchazón de párpado; trastorno en riñones, dificultad para orinar, infecciones urinarias.

5. **Meridiano de la Vejiga** (67 puntos).
(V): Para epilepsia e hiperactividad nerviosa.

6.- **Meridiano Triple Calefactor** (23 puntos).
(TC): Para dolencias en los brazos, infecciones de oído y de garganta.

CANALES YIN:

1. **Meridiano del Pulmón** (11 puntos).
(P): Para problemas respiratorios (asma, bronquitis crónica, perdida de voz), o desarreglos gástricos (diarreas o indigestión, entre otros).

2. **Meridiano del Bazo-Páncreas** (21 puntos).
(BP): Trastornos menstruales y digestión insuficiente (estomago débil).

3. **Meridiano del Corazón** (9 puntos).
(C): Para problemas cardiacos (infartos, arritmias, taquicardia entre otros), y con el habla.

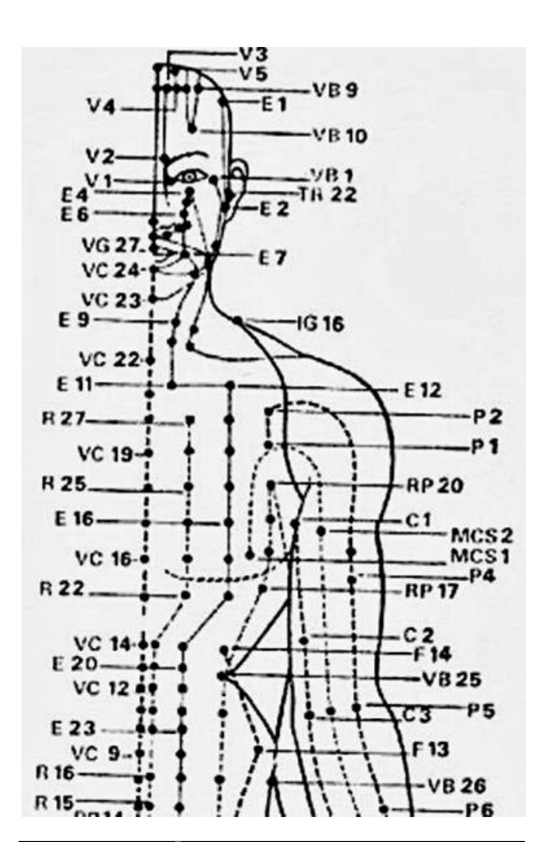
4. **Meridiano del Riñón** (27 puntos).
(R): Dolores lumbares; dolor o sequedad de la garganta. También problemas pulmonares, y cuadros de ansiedad y depresión.

5.- **Meridiano del Pericardio** (Circulación y sexualidad) (9 puntos). (CS): Para la fiebre; problemas emocionales y de ansiedad.

6.- **Meridiano del Hígado** (14 puntos).
(H): Para vértigo; corrige los ciclos desordenados de la menstruación; problemas respiratorios y de asma. ★

Ver: http://www.laphyto.es/medicina_china.html (Resumen)

* Nota: El total de puntos registrados en el "Nei Jing del Emperador Amarillo", primer tratado medicinal en la historia china, entre los siglos V y III A. C., es de 295. Hoy se verifican más de 700.



¿SABÍA USTED QUE…

los consejeros perciben $259,314.00, es decir, un ingreso mayor al de los diputados y senadores, incluso mayor al del presidente de la república, que es de $193,478. ★

http://www.ife.org.mx/docs/IFE-v2/DEA/DEA-RemuneracionFuncionarios/DEA-Remuneraciones-docs/2013/a_remuneraciones_2013.pdf

PREOCUPACIÓN



Espárragos

ANTIOXIDANTES Y ANTITUMORALES

SONIA BARAHONA

Todo el mundo sabe que el espárrago es rico en fibra pero no que se trata de uno de los productos naturales con más posibilidades terapéuticas. No sólo es el vegetal más rico en glutatión –antioxidante anticancerígeno– sino que contiene saponinas, de actividad antitumoral frente a distintas líneas celulares cancerígenas. Además es rico en rutina, flavonoide de amplias propiedades antioxidantes y antitumorales. Comer espárragos por tanto –salvo casos de alergia– es bueno para todos pero especialmente para los enfermos de cáncer.


Ideales contra el cáncer

El espárrago se consumía en la Grecia y Roma antiguas como diurético para aumentar el flujo de orina, limpiar los riñones y evitar cálculos renales. Pero es en Asia donde conserva su condición medicinal, en sistemas médicos tan antiguos como el *Ayurveda*, el *Siddha* y el *Unani,* y aún hoy en el Sistema Nacional de Salud hindú.

Son ricos en agua orgánica, fibra, proteínas y no contienen ni azúcares ni grasas: un alimento idóneo para adelgazar. Además contienen vitaminas A, C y E, así como potasio –de ahí su propiedad diurética, beneficioso en casos de hipertensión–, hierro, fósforo, yodo y en menor proporción calcio y magnesio. Son potentes antioxidantes y, por ende, anticancerígenos; y es que es el vegetal más rico en *glutatión.*

¿Y qué es el *glutatión*? Pues un tripéptido de tres aminoácidos, potente antioxidante intracelular gracias a la enzima *glutatión peroxidasa*. El *Instituto Nacional del Cáncer* de Estados Unidos simplifica su definición así: "*Sustancia que se encuentra en los tejidos vegetales y animales desempeñando numerosas funciones en la célula como la activación de ciertas enzimas y la destrucción de compuestos tóxicos y sustancias químicas que contienen oxígeno*". Por eso el *Instituto para la Prevención del Cáncer* estadounidense, a través del investigador Komninou Despina, lo define como *"un elemento importante en la lucha contra el cáncer".*

En cuanto a las *saponinas* el *Instituto Nacional del Cáncer* estadounidense reconoce que además de ayudar a bajar el colesterol *"puede tener efectos importantes contra el cáncer*". Chee-kok Chin, investigador de la *Universidad Rutgers* de New Jersey (EEUU), asevera que una de tales *saponinas*, la *protodioscina,* no sólo es afrodisíaca en ambos sexos sino que además reduce la absorción de lípidos, mejora la circulación sanguínea e inhibe el crecimiento de las células tumorales.

Los espárragos son una rica fuente de *flavonoides* –especialmente de *rutina*, un potente antioxidante– por lo que protegen de los rayos ultravioletas, de la contaminación por metales tóxicos –como el plomo y el mercurio– y de sustancias químicas en los alimentos como los colorantes, los conservantes, etc. Asimismo tienen efectos antiinflamatorios y antialérgicos. Y al limitar los radicales libres reducen el riesgo de cáncer, los síntomas alérgicos y la artritis; aumentan la actividad de la vitamina C, bloquean la progresión de las cataratas y la degeneración macular, reducen los sofocos en la menopausia.

La tercera sustancia en la que son ricos los espárragos son los *folatos* –*ácido fólico* o vitamina B_9-, necesarios para la formación de las proteínas estructurales y de la hemoglobina, especialmente importante en la infancia como durante el embarazo. Su déficit puede provocar graves problemas en el feto y causar malformaciones, anemias, nacimientos prematuros y bebés nacidos con poco peso. Las dietas altas en *folatos* se asocian a una menor incidencia de cáncer colorrectal y cáncer de pecho.★ (Resumen)

http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=150

HERENCIA



CITAS INCITABLES

"El dinero necesita del Estado; sin éste no se concibe la moneda; hasta podría decirse que con su introducción se inicia la organización del Estado. **La moneda es el vínculo más natural y poderoso entre los pueblos**. La unidad inquebrantable del Imperio Romano se debió más bien a su moneda que a sus numerosos ejércitos. Al agotarse las minas de oro y de plata, cesó la acuñación de monedas, y es asi como se desmembró el Gran Imperio." ★

–SILVIO GESELL[4]
Economista alemán (1862-1930)

[4] Cfr. Silvio GESELL, "El orden económico natural", Buenos Aires, 1936. T. 1, P. 46.























Kgosni Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias. *Kgosni* es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR.

redhver@gmail.com , Cel. 784-1182691,
http://elvolador.4shared.com/★

UN ANUNCIO EN ESTA PÁGINA SE INTERCAMBIA P0R 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO